89 088
(1)

METHODE SINGULIERE POUR PROLONGER LA VIE ET CONSERVER LA SANTE'.

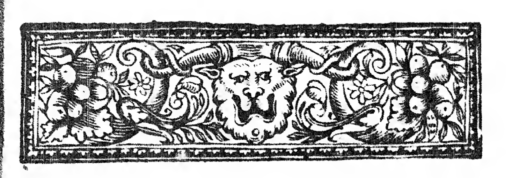
Par A. CAUSAPE', *Docteur en Medecine.*



A TOULOUSE,
Par J. PECH, Imprimeur des Estats du Païs de Foix, prés le College des PP. de la Compagnie de JESUS, à l'Enseigne du Nom de JESUS.

M. DC. LXXXVI.
Avec Permission.

Col. by SX163



A MESSIEURS

MESSIEURS,

Me. FONTROUGE, Avocat au Parlement. GRIFFOULET Ecuyer. ROUX, Bourgeois. CALHIOL, Bourgeois. BORISTA, Procureur au Parlement. PEREZ, Avocat au Parlement, Chef de Consistoire. PREVOST, Avocat au Parlement. ROBERT, Ecuyer. Capitouls l'année 1686.

MESSIEURS,

Quoy que j'aye eu toute ma vie une passiõ extréme de consacrer mes soins au service de votre celebre Ville : ne-

anmoins l'estime singuliere que j'ay toûjours faite de vos Cytoyens, & la veneration que j'ay euë pour eux, m'ont empeché de suivre mon inclination, avant qu'une longue experience m'eut rendu capable de ce glorieux employ. Ie ne sçay si je le seray devenu assez pour meriter l'approbation du public; mais j'espere que si vous me favorisez de la vôtre, elle me procurera celle des autres, & m'attirera leurs bonnes graces. Ie ne dois pas neanmoins rechercher avec tant d'empressement les avantages que je puis recevoir dans une Ville ou je viens m'établir de nouveau, que l'hommage que je dois rendre en y entrant à ceux qui en sont les illustres Chefs: aussi recommandables par leur merite, que par leur noblesse.

I'avoüe que j'ay esté long temps en peine de celuy que vous pouvoit rendre un Medecin qui n'a pas beaucoup de credit parmy les sçavans; mais enfin

il m'a paru que le petit Traité que je prens la liberté de vous offrir ne vous seroit pas tout a fait desagreable : il enseigne d'une maniere assez singuliere la methode de prolonger la vie & de conserver la santé : il n'a pour but que de diminuer les occupations ordinaires des Medecins, que de prevenir les maladies, & que de calmer leurs mouvemens. La doctrine qui est renfermée dans un autre Traité que j'ay composé d'une nouvelle explication des Fievres, favorisera beaucoup ce projet ; & l'un & l'autre de ces ouvrages ne servira pas peu, si je ne me trompe, à déveloper les plus grandes dificultez de la Medecine, à faire de nouvelles découvertes dans une si vaste matiere, & à procurer à vos Concitoyens une bonne santé, & un parfait repos.

Ie sçay bien, MESSIEURS, que vous leur procurez d'ailleurs ce parfait repos par vôtre sage conduite,

que Vous entretenez la paix dans les familles, l'abondance dans la Ville, & que vôtre justice toûjours incorruptible s'étend également sur les pauvres & sur les riches : je sçay encore que vôtre Police est si bien reglée, & si bien établie, qu'elle pourroit servir de modelle à toutes les villes du Royaume, & qu'elle fait une liaison aussi douce & aussi juste entre tant de differents esprits que vous avez à ménager, que celle du corps humain le pourroit être. I'oseray pourtant dire, & Vous en conviendrez avec moy, que tout cela ne sçauroit subsister sans le secours de la santé; qui est le fondement de tous les biens dont on peut joüir dans la vie civile; & l'unique fin que se doivent proposer les personnes de ma profession

Ie n'aurois à souhaiter, MESSIEURS, qu'à reüssir de mon côté, aussi heureusement que Vous le faites du vôtre, & j'acquerrois comme

vous l'eſtime de tout le monde, capable de ſatisfaire la vanité la plus avide de reputation & de gloire. Mais je n'ay garde d'aſpirer dans ma profeſsion a un ſi heureux ſuccez : je ſerois neanmoins ſatisfait, ſi j'y pouvois reüſsir avec quelque avantage : dans le deſsein que j'ay de vous perſuader que je ſuis avec tout le zele, & avec tout le reſpect d'un bon Citoyen.

MESSIEVRS,

Vôtre tres-humble, & tres-
obeïſſant ſerviteur.
CAUSAPÉ.

PERMISSION.

JE n'empéche pour le Roy l'Impreſſion de la *Methode ſinguliere pour prolonger la vie & conſerver la ſanté.* A Toulouſe le 29. Novembre 1685.

SANTOIRE.

Soit fait ſuivant les concluſions du Procureur du Roy. A Toulouſe les an & jour ſuſdits.

DAMBEZ.



METHODE SINGULIERE Pour prolonger la vie & conserver la santé.

CHAPITRE I.

De la santé en general, & de quelques remarques pour l'intelligence de cette matiere.

TOUT le monde a recours au Medecin, lors qu'on est malade ; mais personne ne l'appelle, lors qu'on est en santé. Quand on a la santé on ne croit jamais la perdre, & on l'oublie si fort, qu'on songe toûjours moins à la conserver, qu'on ne songe à la moindre de ses affaires.

Un procez mal fondé, une passion déreglée, une fantaisie, un interest, une inclination, un plaisir, font le plus souvent toutes nos occupations, & ainsi nous travaillons plus à tout autre affaire, qu'à

celle de ſa ſanté ; bien qu'aprés celle du ſalut, elle ſoit plus conſiderable que toutes les autres, & qu'on doive par conſequent la preferer aux Sceptres, aux Sciences, aux honneurs & aux richeſſes.

La ſanté eſt donc le premier & l'unique bien de ce monde : ſans luy, les autres nous ſont inutiles ; avec luy on peut facilement ſe les rendre utiles, & par ſon moyen nous pouvons les acquerir tous, ſans qu'ils puiſſent à leur tour, nous procurer bien ſouvent la ſanté. Enfin avec peu de choſe, bon & facile à prendre, on évite ordinairement une maladie, que beaucoup de remedes dégoutans & violens ont peine à guerir, qui nous ravit quelquefois la vie en peu de tems, ou qui devient à la fin incurable par ſa longueur.

Ces motifs ſont aſſez forts, ce me ſemble, pour nous obliger à prendre plus de ſoin que nous ne faiſons de conſerver la ſanté. Ils ſont encore aſſez conſiderables pour réveiller nos eſprits, nous porter à la recherche de ces veritez, & nous faire prendre garde, que peu de gens ſe ſont aviſez de traiter à fond une matiere auſſi importante que celle-cy, de l'étudier avec application, pour la bien connoître ; & d'en faire un bon uſage aprés l'avoir connuë.

Je veux maintenant faire tous mes efforts pour suppléer à ce defaut : je veux m'instruire dans cette matiere, en instruire le Public ; la pratiquer moy-méme, & la faire pratiquer aux autres. Pour cela je diray d'abord, en quoy consiste la santé & la maladie : je diray en peu de mots, que comme celle-cy est une disposition ou affection qui interromp le cours ordinaire des fonctions naturelles ; l'autre est une disposition ou constitution naturelle, qui conserve ces mémes actions, au lieu de les détruire.

Ciceron enseigne dans le 2. liv. de ses Offices, qu'un chacun se conserve en santé par la connoissance qu'il a de sa constitution, par le soin qu'il en doit prendre, par la sobrieté, & par la continence. Et Galien asseure, que pour joüir d'une parfaite santé, il faut reparer ce que nous dissipons, & ne laisser point croupir au dedans de nous, les excremens que nous y engendrons. Ces manieres de raisonner font bien voir, en partie, & en peu de mots, en quoy consiste la santé : Mais comme cette maniere de la connoître, & de la conserver, me paroit un peu trop abstraite pour la mettre en pratique, il faut tâcher d'en trouver quelque autre

plus positive, plus claire, & plus sensible.

Il faut donc examiner les causes des maladies en general : Et ensuite pour les connoître en particulier, on doit descendre dans chaque espece de temperament, n'ignorer, ny les differentes qualitez de nos humeurs, ny la temperature du climat que nous habitons, ny celle de l'air que nous respirons ; moins encore la nature des alimens que nous prenons, celle de nos boissons, & des remedes dont nous usons par precaution. Il faut aussi observer la quantité & la qualité de nos excremens ; & sçavoir en quoy consiste l'excés & la moderation du sommeil, ou des veilles, du repos, ou du mouvement tant du corps que de l'esprit. Il faut enfin avoir égard au defaut de la transpiration, à l'âge, & au sexe : observer les quatre saisons de l'année, & sur tout prendre garde, si l'estomach est bon ou mauvais. Car comme toutes ces choses renferment les causes de nos maladies, tant éloignées que prochaines, nous pourrons par ce moyen les prevenir & les éviter plus facilement.

Ces choses sont donc les principales, qu'il faut en general observer, & bien

connoître, pour prolonger & ménager la ſanté. Il y en a encore quelques autres deſquelles je parleray ſeulement en particulier; à cauſe qu'elles ne ſont pas ſi eſſentielles que celles-cy. Je ne parleray pas non plus de beaucoup d'autres matieres que je pourrois renfermer dans ce Traité, parce que j'ay reſolu de l'abreger autant qu'il me ſera poſſible. Car comme la lecture en ſera preſque auſſi avantageuſe à ceux qui ignorent la Medecine, & la Phyſique, qu'à ceux qui s'y connoiſſent; j'ay crû que je ne devois y traiter que des choſes intelligibles aux uns & aux autres; & qu'elles y devoient étre traitées méme fort ſuccintement, pour n'abuſer de leur patience; n'interrompre leurs occupations, & fournir une matiere utile & propre aux heures de leur recreation.

Que ſi Meſſieurs les Medecins ſe plaignent de cette briéveté, & qu'ils diſent que ce motif ne me juſtifie pas, puis qu'il m'oblige à ſuppoſer beaucoup de choſes ſans les prouver, ny les expliquer. Je répons, qu'on trouvera les plus conſiderables expliquées à fond, ou dans mon Traité des Fiévres, ou dans celuy-cy: & que pour les autres je pourrois en rendre

raison dans une autre occasion. Bien qu'elles soient d'ailleurs si faciles à connoitre d'elles-mémes, qu'une mediocre capacité y pourra facilement suppléer. C'est aussi la methode qu'a pratiquée le grand Hypocrate, & qu'il nous conseille de pratiquer : Disant tres-à-propos sur ce sujet, que l'art n'est que trop long, & que la vie n'est que trop courte. *Ars longa vita brevis.*

Pour rendre maintenant cette matiere, toute courte qu'elle sera, fort claire & intelligible, il faut remarquer que pour l'expliquer, & en établir les fondemens, je me serviray plus souvent des termes & des principes des Modernes, que de ceux des Anciens. Il faut sçavoir encore, que ces principes sont l'esprit, le soulfre, le sel, l'eau & la terre, desquels la Nature a esté clairement expliquée dans le premier Chapitre de mon Traité des Fiévres; & que j'expliqueray plus souvent, les questions, par leur moyen, que par celuy des quatre premieres qualitez, ou de leurs diverses conbinaisons. Aussi me seroit-il, sans cela, impossible d'établir des regles si essentielles que celles que je pretens donner, pour bien ménager la santé.

En effet, si toutes mes experiences, & tous mes raisonnemens ne rouloient que sur la nature elementaire des quatre premieres qualitez, ils ne me découvriroient rien de particulier & de sensible, touchant plusieurs matieres tres-importantes à mon sujet; ils me cacheroient méme quantité de nouveaux moyens que je proposeray pour éviter la maladie, & se conserver en santé. Ils m'obligeroient enfin d'avoir recours au galimatias en plusieurs occasions essentielles; c'est à dire, d'avoir recours aux vertus occultes, & d'expliquer une chose obscure par une plus obscure, si je voulois faire semblant d'en donner quelque raison.

Pour me rendre neanmoins intelligible, autant que je le pourray, à ceux qui sçavent, ou qui ignorent les opinions tant des Anciens que des Modernes, je me serviray des termes ou des principes des quatre premieres qualitez dans toutes les occasions, où elles pourront satisfaire à quelques explications, sans avoir recours à d'autres principes, que quand elles n'y pourront pas suppléer. Cependant, comme en ce cas je seray souvent obligé de me servir des principes des Modernes, & qu'ils m'ont d'ailleurs dévelopé quantité

de choses tres-importantes sur la matiere de ce Traité, j'ay crû que le titre que je luy ay donné de Methode Singuliere, luy appartient ; d'autant plus que personne de ma connoissance n'en a encore traité de cette maniere.

Elle sera si claire & si facile à concevoir, que chacun en pourra faire la lecture aux heures perduës, à celles de la recreation, & méme devant ou aprés le repas, sans craindre qu'elle nuise à la santé ; à cause qu'elle n'exigera pas une grande application d'esprit, pour en affoiblir la digestion. Qui que ce soit pourra encore mettre en usage les regles qui y sont contenuës, en pratiquer luy-méme quelques-unes, & faire executer les autres à son égard par son cuisinier, ou par ses autres domestiques. Il pourra enfin sans peine en former un bon regime de vie, pour se conserver en santé, & prolonger le cours de ses années.

Qu'on ne dise pas maintenant, qu'un homme qui joüit d'une parfaite santé, ne doit pas se soûmettre à des regles particulieres pour la conserver : qu'il doit au contraire suivre son goût, son appetit, & ses inclinations ; boire & manger de tems en tems plus qu'à l'ordinaire, se réjoüir

avec ſes amis, s'accoûtumer à l'exercice, au travail, & aux injures des ſaiſons, & enfin ſupporter avec une égale tranquillité d'eſprit, le bien & le mal, les diſgraces & les proſperitez de la fortune? Qu'on ne faſſe plus aucune de ces objections; car j'avoüe, qu'un homme, qui eſt d'une conſtitution mediocrement robuſte, ou qui n'a pas ſuffiſamment des biens de la fortune pour ſubſiſter, a raiſon de moins ménager la ſanté, qu'un autre qui eſt riche, ou qui joüit d'une parfaite conſtitution. J'avoüe encore, qu'il eſt avantageux de s'accoûtumer un peu à tout, de ne ſe pas trop d'orloter, d'agir, de ſe rejoüir, de s'affliger, de manger & de boire; mais plus ou moins ſelon noſtre complexion, & ſelon les diverſes conjonctures des affaires: pourveu neanmoins qu'on n'aille jamais juſques à l'excés, & qu'on ait d'ailleurs aſſez de ſanté pour reſiſter à tous ces differens mouvemens ſans l'alterer.

Les Regles que je pretens donner, ne deffendent auſſi aucune de ces choſes: elles ne ſont qu'expliquer de quelle maniere il faut ſe gouverner, dans toutes ces occaſions, pour ne pas tomber dans quelque maladie; & ne tendent qu'à trouver des moyens pour éviter cette chûte,

lorſque nous en ſommes menacez. Elles ſeront par conſequent d'un grand ſecours pour toute ſorte de perſonnes, de quelle condition, & méme de quelle complexion qu'elles puiſſent eſtre. Ce ne ſera donc pas ſans raiſon que je continueray maintenant à éclaircir cette matiere. Et comme je n'en ay traité juſques icy qu'en general, il me reſte d'en traiter en particulier. Je commenceray à cét effet par l'explication des cauſes des differentes maladies, & par celle de la nature des divers temperamens : car la connoiſſance des unes & des autres ſera d'un grand ſecours pour mieux comprendre les Regles que j'y dois établir, & pour les mettre plus facilement en pratique. Cependant la methode, dont je me ſerviray pour expliquer toutes ces choſes, ne ſera ny affectée, ny accompagnée des graces du tems, qui ſont celles d'un ſtyle fleuri ; parce que je pretens profiter du conſeil de ſaint Auguſtin, qui dit tres-à-propos ſur ce ſujet, que c'eſt favoriſer la folie & l'aveuglement des hommes, de s'attacher plus à plaire par la politeſſe du diſcours, qu'à faire connoître la verité, & qu'à éclaircir l'entendement.

CHAPITRE II.

Des causes des Maladies en general, de celles qui proviennent des differens temperamens en particulier, & des signes qui accompagnent chacun de ces temperamens.

JE ne rapporteray pas icy en particulier, toutes les differentes causes des Maladies, parce que je ne pretens pas en donner la curation. Outre que le détail de cette matiere appartient plûtost à la partie de la Medecine appellée Pathologie, que non pas à celle-cy. Je marqueray seulement en general, & en peu de mots, celles qui sont les plus considerables, qui nous font ordinairement tomber malades, & que nous pouvons facilement prevoir ou éviter, pour nous conserver en santé. Je tâcheray cependant à les déveloper le mieux qu'il me sera possible; & pour commencer, je diray d'abord, qu'elles consistent principalement dans l'exaltation, dans la concentration, ou dans l'excés, le defaut ou la diminution des cinq substances Elementaires, qui sont l'esprit, le soulfre, le sel, l'eau &

la terre & qui ont neanmoins à peu prés la méme nature que les quatre humeurs établies par la Doctrine Galenique. Il faut remarquer à cét effet, que l'esprit a du raport avec le sang, le soulfre avec la bile, la terre avec l'humeur melancholique, l'eau avec la pituite ou le phlegme, & le sel avec la lymphe, qui tient de la nature des urines, & des autres humeurs acres ou salées. On remarquera encore, que le premier de ces elemens est fort subtil, & qu'il excite une chaleur douce, humide & naturelle; que le second est naturellement chaud & sec; le troisiéme proprement sec, mais tantost chaud & tantost froid par accident; le quatriéme froid & sec de luy-méme; & le cinquiéme proprement humide & froid. On remarquera enfin que de méme que c'est dans une juste proportion de ces cinq elemens, que consiste le temperament, l'état naturel, ou la parfaite santé: ainsi la maladie provient de leur disproportion.

Maintenant pour revenir aux causes des Maladies, il paroît par ce que je viens de dire, que tout ce qui sera fort terrestre, ou grossier, produira diverses maladies; & c'est ou à cause qu'il rafroidira, qu'il épaissira

épaiſſira, fixera, ou precipitera trop les humeurs, qui compoſent la maſſe du ſang; ou bien parce qu'il en interrompra la circulation, qu'il en bouchera les conduits, ou qu'il en empêchera la ſeparation des excremens. Ainſi les cauſes propres à produire ces effets conſiſtent principalement dans l'air, l'eau, & les alimens groſſiers, ou d'ailleurs chargez de terre, & de pouſſiere. De cette nature ſont principalement le pain mal cuit, ou mal fermenté, les legumes, le millet, la chair de porc, de bœuf, ou de lievre, tous les fruits crus, groſſiers, ou aſtringens, & les ſaiſons froides & ſeches. Joignez à ces cauſes la retention des excremens de l'humeur melancolique, les ſoins & les fortes applications de l'eſprit; car elles peuvent encore produire le même effet.

Tout ce qui ſera pareillement fort aqueux, fort fluide, ou plegmatique, excitera auſſi pluſieurs maladies. Et c'eſt ou à cauſe qu'il diſſoudra, ſeparera, ou relâchera trop les mêmes humeurs, & les organes où elles ſont renfermées; ou parce qu'il les rafroidira, ſubtiliſera, ou coagulera plus qu'il ne faut, ſelon la domination du ſoulfre & de la terre, ou à cauſe

qu'il en empêchera la ſeparation des excremens. Et les cauſes de cette nature proviennent des lieux marécageux, & de l'excés des alimens fort froids & humides, tels que ſont principalement les ſucs aigres ou acides, le pain de ſegle, les laictuës, le pourprier, & l'ozeille. Elles proviennent encore de la retention des excremens pituiteux, d'un long & profond ſommeil, d'une vie oiſive & ſedentaire, & d'une ſaiſon fort froide & humide.

Tout ce qui ſera encore fort ſalé & acre nuira pareillement à la ſanté ; parce qu'il fermentera, corrodera, ſubtiliſera, precipitera, rafroidira, ou échauffera trop les mémes humeurs, ou les parties qui les contiennent : Mais cette diverſité arrivera ſelon que le ſel ſera exalté par le tartre, ou par l'eſprit, & ſelon qu'il ſe rencontrera ainſi plus ou moins fixe, volatile, acide, alkali, lexivieux, acre, auſtere, & doux.

Les matieres qui abondent en ces ſortes de ſels, ſont l'air des côtes maritimes, les terres qui produiſent le ſalikor, les alimens, les fruits ou les grains de ces terres ou de ces climats, le poiſſon de mer, le bœuf, le porc ſalé, & la reten-

tion des urines : en un mot, tout ce qui peut exciter l'acrimonie dans nos humeurs ; qui tient toûjours plus ou moins de la nature du sel.

Enfin tout ce qui sera fort sulphuré & fort huilleux, échauffera, fermentera, relâchera, subtilisera ou allumera trop le corps & les humeurs ; & produira par conséquent plusieurs fiévres, ou d'autres maladies accompagnées de chaleur. De cette nature sont les clymats meridionaux, les saisons fort chaudes, les terres qui produisent les oliviers, & la plûpart des plantes acres, huilleuses, ou sulphurées ; les fortes frictions, les exercices violens, les bains chauds, les vins puissans, les eaux de vie, la retention des excremens bilieux ; & tous les alimens gras, huilleux, brûlez, ou sulphurez, produiront un pareil effet.

Toutes les causes materielles ou elementaires des maladies les plus frequentes, & les plus considerables, sont renfermées dans celles que je viens de rapporter ; que je diviseray maintenant en quatre especes : & ce sera pour les mieux comprendre, les accommoder avec la Doctrine tant des Anciens, que des Modernes, & pour en conserver plus facile-

ment l'idée. La premiere consiste en tout ce qui excite proprement ou par accident une chaleur excessive : La seconde, en ce qui cause de méme proprement ou par accident une grande froideure : La troisiéme, en tout ce qui produit une forte acrimonie : La quatriéme, en tout ce qui empêche la transpiration de nos humeurs, qui en interromp la circulation, ou qui forme beaucoup d'obstructions, quantité de cruditez & de pourriture.

Encore pour mieux éclaircir & rechercher toutes ces causes, il faut remarquer, que de méme que la trop grande abondance, ou la trop forte exaltation des substances elementaires que je viens d'expliquer, excite une grande partie de nos maladies ; ainsi quand elles n'abondent pas assez, ou qu'elles sont trop concentrées, elles donnent pareillement occasion à plusieurs autres maladies ordinairement contraires aux premieres. La raison est, que la santé consiste, comme il a esté dit, dans une juste proportion & mélange de ces substances ; avec cette difference neanmoins, que l'esprit ne peut nuire que par le moyen de sa dissipation, mais rarement & peu, par sa trop grande augmentation. Aussi ne parleray-je pas icy

en particulier des indiſpoſitions qu'il produit, ny des cauſes qui contribuent à ces productions. Je ne parleray pas non plus en particulier des cauſes des maladies, qui ſurviennent aux chairs, aux membres, & aux organes, parce qu'elles ne ſont pas frequentes, que la pluſpart ſe gueriſſent facilement, & qu'on peut ordinairement les connoître & prevenir ſans nulle peine.

Il faut remarquer encore que la juſte, & diverſe proportion de ces cinq ſubſtances elementaires compoſe nos temperamens, & fait que ſelon que les unes & les autres ſe trouvent, plus ou moins abondantes & dominantes, nôtre temperament en eſt auſſi diverſemẽt dominé. Ainſi lorſque la ſubſtãce ſulphurée ou bilieuſe domine ſur les autres qualitez, le temperament en eſt ſulphuré, ou bilieux. Ainſi pareillement, quand l'humeur aqueuſe ou pituiteuſe excede, le temperament en eſt aqueux ou pituiteux. De méme le temperament devient ſanguin, melancolique ou ſalin, à proportion que l'eſprit, ou le ſang, l'humeur ſaline, & la melancolique, y domineront les unes ſur les autres.

Il faut remarquer en dernier lieu, qu'encore que ces divers temperamens

ſoient naturels à l'homme, ſelon ſa diverſe conſtitution, la domination en devient neanmoins ſi grande, qu'elle altere la ſanté. Et alors la maladie a du rapport avec le temperament ; c'eſt à dire, que la cauſe ſe rencontre bilieuſe, lorſque ce uy-cy eſt bilieux, pituiteuſe lors qu'il eſt pituiteux, ainſi des autres à proportion. Auſſi bien loin qu'il faille alors conſerver la nature du temperament, comme on le doit faire lors qu'il n'excede pas, il faut le détruire, ou du moins diminuer ſa trop grande activité ; ce qui eſt tres-remarquable, tant pour la conſervation de la ſanté, que pour la curation de la maladie.

Il s'enſuit auſſi de là, qu'il eſt tres-important de bien connoître le temperament qui nous domine trop ; puis qu'il donne occaſion à la pluſpart de nos maladies ; & qu'il faut regler le regime de vie ſelon la difference de ſa nature, ou ſelon que l'une de ces cinq ſubſtances elementaires excede dans ſa quantité ou dans ſa qualité. Car un homme qui aura, par exemple, le temperament trop bilieux, devra plus uſer des alimens, ou des autres choſes contraires à ſon temperament, que non pas de celles qui luy feront ſemblables ou proportionnées : Et

s'il excede si fort qu'il excite quelque maladie, il faudra d'abord tâcher à diminuer son activité, à temperer sa chaleur, & à évacuer une partie de l'humeur trop abondante, tant par les remedes qui rafraîchissent, que par le moyen de ceux qui vuident. On executera à proportion la méme chose à l'égard des autres temperamens, lors qu'ils domineront trop, & que le cas se trouvera semblable. Et afin que chacun puisse facilement mettre en usage cette methode, quand quelqu'une de ces occasions se presentera, je vais maintenant rapporter les signes de chaque temperament en particulier, lors qu'il surpasse les bornes ordinaires de la nature, par l'excés de l'humeur, de laquelle il prend sa domination.

Des signes du temperament trop sulphuré, ou bilieux.

LES signes de ce temperament sont une couleur pâle, ou jaunâtre, répanduë sur les yeux, sur le visage, ou sur tout le corps; & une maigreur universelle, qui fait paroître les veines fort grosses & apparentes. La chaleur en est aussi acre & mordicante, la peau rude, le

pouls grand & vehement ; les urines ou jaunâtres,ou rougeâtres ; & la fiévre putride, ou les erisipels y surviennent assez souvent. Le corps suë encore avec facilité, les excremens en sont ordinairement bilieux, & l'esprit actif, present ou colerique. Cependant selon que la bile se cantonne, plus ou moins dans la teste, ou dans l'estomach, elle y excite la soif, les nausées, le vomissement, le flux de ventre,les veilles, le sommeil, le dégoût, ou l'amertume. Et tous ces signes sont aussi ordinairement accompagnez des causes que j'ay cy-devant rapportées, à l'égard de l'humeur bilieuse ; quand elles se rencontrent presentes, ou quand elles ont precedé.

Des signes du temperament trop acre ou salin.

CE temperament est ordinairement accompagné de maigreur, & de secheresse, d'une couleur assez blanche, d'une taille assez riche, d'un bon appetit, & de quelques fluxions qui carient facilement les dents ou les os, & qui produisent les aphtes, les dertres, la gale, les vieux ulceres, & les cancers. Les uri-

nes tiennent alors de la nature des lessives; & le pouls en est grand ou petit selon que le sel se trouve plus ou moins exalté. Cependant il digere & consomme beaucoup d'alimens ; & s'il excite assez souvent le flux de ventre ou les fiévres accidentelles intermittantes ou continuës , il garentit ordinairement de la plusspart des autres maladies. S'il est joint avec beaucoup de soulfre , il rend l'homme boüillant & inconstant , & fort spirituel & solide , s'il est joint avec beaucoup d'esprit. Neanmoins comme il se trouve toûjours exalté par l'un ou l'autre de ces principes , s'il n'est en méme-tems un peu concentré par la terre ou par l'eau, l'esprit en devient actif, hardi , vain , ou presomptueux. Et tous ces signes sont encore accompagnez des causes que j'ay cy-devant rapportées , à l'égard de l'humeur acre & saline , quand elles se trouvent presentes , ou qu'elles ont precedé.

Des signes du temperament trop pituiteux ou aqueux.

ON remarque à l'ordinaire dans ce temperament une complexion grasse, froide , molle & pesante. La couleur

de tout le corps est blanchâtre, les veines paroissent petites, & le pouls aussi; les fluxions y surviennent facilement, les urines en sont pâles, blanches, crasses, ou troubles, l'esprit en est étourdi ou grossier, le sommeil profond; neammoins quelquefois les veilles en sont grandes, le mouvement lent, & les sens engourdis. Mais quand cette humeur pituiteuse s'assemble dans le cerveau ou dans l'estomach, elle produit encore dans celuy-là des maladies qui tiennent de la letargie, de l'apoplexie, & des cathairres; & elle excite dans celuy-cy des cruditez, des indigestions, des dégoûts, ou des vents: & tous ces signes sont encore accompagnez des causes que j'ay cy-devant rapportées à l'égard de l'humeur pituiteuse, qui se trouvent presentes, ou qui ont precedé.

Des signes du temperament trop melancolique ou terrestre.

CEs signes consistent tant dans une couleur obscure, ou tirant sur le noir, répanduë sur tout le corps, que dans une mediocre maigreur, qui est plûtost accompagnée de secheresse, que de chaleur. Le pouls paroît alors lent & rare,

l'urine craſſe ou blanchâtre, & les entrailles ſont dures ou tenduës, ſur tout du côté gauche : Le corps eſt ordinairement atteint des hemorroïdes, des varices, ou de la fievre quarte. L'eſprit en devient encore ſombre, triſte, ſolitaire, ou aprehenſif. Et ſelon que cette humeur ſe cantonne plus ou moins dans la tête, dans l'eſtomach, ou dans les entrailles, elle y produit des égaremens d'eſprit, des obſtructions ou des duretez de tres-difficile gueriſon, qui ſont les ſources ordinaires des plus longues & des plus fâcheuſes maladies. Mais ces ſignes ſe trouvent encore accompagnez des cauſes cy-devant rapportées, à l'égard de l'humeur melancolique ; qui ſont preſentes, ou qui ont precedé.

Des ſignes du temperament ſanguin, ou ſpiriteux.

CE temperament eſt le meilleur de tous les cinq ; il excite ſeulement la fiévre ephemere, ou la ſynoche, qui ne ſont d'aucune conſequence. Il rend l'eſprit gay, docile, ſubtil, & bien-faiſant. La couleur du viſage eſt ordinairement rouge, entremelée de blanc, & celle

du corps luy ressemble beaucoup;le pouls paroît plein & reglé, les veines grosses & enflées, & les urines belles, mediocrement colorées. Quant aux causes qui produisent la trop grande abondance de sang, dont je n'ay pas cy-devant parlé, elles consistent principalement dans la grande quantité de la chair qu'on mange, & dans celle des autres alimens fort nourrissans ou succulens. Mais il faut plûtost prendre garde en cette occasion à la dissipation, ou à la substraction des mémes alimens, que non pas à leur trop grande abondance; à cause qu'ils sont plus souvent nuisibles à la santé de cette maniere, que de l'autre.

Il faut cependant remarquer, que la plupart de tous ces signes se trouvent souvent mélez les uns avec les autres; à cause que les temperamens ne sont pas pour l'ordinaire simplement sanguins, bilieux, salins, melancoliques, ou pituiteux: mais qu'ils se rencontrent frequemment tout ensemble ou sanguins & salins, ou melancoliques & salins, ou pituiteux & salins; ou enfin bilieux, pituiteux & salins. Aussi en toutes ces occasions observons-nous à peu prés les signes que j'ay rapportez de chacune de ces

ces humeurs , ou de ces temperamens. Cependant tout cela se pourra encore distinguer mieux par les diverses maladies que je vais faire observer dans chacune de ces occasions.

Pour commencer, je dis, que le premier de ces quatre temperamens dominez par diverses humeu.s, est le plus sain, & le moins sujet aux maladies : Mais que le second cause souvent l'escorbut dans les païs froids & maritimes ; & qu'il produit encore les goutes, & les maladies vulgairement appellées hypocondriaques, ou vapeurs, qui sont les sources, & le germe des maux les plus longs & les plus fâcheux : Que le troisiéme excite souvent les fluxions, les indigestions, les flux du ventre, les vents, & les hydropisies : Et que le quatriéme produit ordinairement les inflammations, les fiévres, tant ardentes que putrides, les rheumatismes, les vomissemens, & les flux du ventre.

Maintenant que chacun pourra connoître la nature de son temperament simple ou composé ; c'est à dire celle des cinq humeurs trop dominantes, qui renferment les causes principales de nos maladies, il faut qu'il connoisse aussi les remedes, ou les alimens propres à temperer

leur trop forte activité, & à diminuer leur trop grande abondance, par un regime de vie qui leur sera proportionné. Pour cela je dis, que si c'est, par exemple, l'humeur sulphurée ou bilieuse, qui domine trop, il faudra alors combattre sa nature, par l'usage des évacuations, & par celuy des alimens, que je rapporteray dans le quatriéme Chapitre, & dans le Traité de la Nature des Alimens, &c. Que si l'humeur saline se trouve en méme-tems jointe en quantité avec la sulphurée, on doit en ce cas adoucir à proportion son acrimonie par l'usage du lait, par celuy des Ecrivisses de riviere, & par des alkalis ou des febrifuges doux & temperés, qui sont décrits dans la suite, & dans le quatriéme Chapitre de mon Traité des Fiévres. Mais si au contraire l'humeur pituiteuse, ou melancolique se trouvent trop dominantes, les frequentes évacuations n'y seront pas si avantageuses, que dans le premier cas; mais bien toutes les choses volatiles ou penetrantes, qui auront rapport avec l'humeur bilieuse, lesquelles je décriray dans la suite. Que si en méme-tems l'humeur saline y domine, comme elle dominoit avec la bilieuse, il faudra diminuer pour lors l'usage de ces remedes, &

ſubſtituer à leur place une partie de ceux qui ont eſté propoſez en cette occaſion. Je rapporteray auſſi dans le Traité de la Nature des Alimens, & dans le quatriéme Chapitre, les qualitez de tous ces Alimens ou Remedes, avec la maniere de s'en ſervir dans toutes ces rencontres. Et pour ce qui regarde le temperament ſanguin, s'il donne quelquefois occaſion à la plenitude des vaiſſeaux, la ſaignée y ſera un ſouverain remede pour l'emporter.

Il paroît maintenant, par tout ce que je viens de dire dans ce Chapitre, de quelle utilité eſt la connoiſſance du temperament, ou de l'humeur qui domine dans noſtre conſtitution, afin de ſe conſerver en ſanté, & d'éviter les maladies qui en proviennent; qui ſont ordinairement fort frequentes, & tres-conſiderables. Il me reſte preſentement à examiner les autres cauſes, contenuës dans les deux Chapitres prochains, qui donnent occaſion aux autres maladies, à expliquer la nature des alimens que nous prenons, & à établir un regime propre à combattre, ou à éviter ces mémes maladies: Ce que je tâcheray de faire en la maniere qui ſuit.

CHAPITRE III.

De la temperature de chaque ſaiſon de l'année, de la nature des differens clymats, de celle de chaque âge en particulier, des veilles & du ſommeil, du mouvement & du repos, de l'évacuation & de la retention des excremens, du defaut de la tranſpiration, de la foibleſſe de l'eſtomach : & de la maniere qu'il ſe faut gouverner en toutes ces occaſions pour éviter la maladie, & conſerver la ſanté.

COMME toutes ces choſes, & celles qui ſont contenuës dans le Chapitre prochain, renferment les autres cauſes des maladies, il ſera avantageux de les expliquer les unes aprés les autres. Ainſi pour commencer par l'explication des premieres, je diray d'abord, qu'il n'y a perſonne qui ne ſçache en quoy conſiſte la difference des quatre ſaiſons de l'année. Car y a-t-il quelqu'un qui ignore, que l'Hyver ſoit froid & humide, & ainſi ſemblable au temperament pituiteux ; que le Printems ſoit humide & chaud, & ainſi ſemblable au temperament ſanguin ; & que l'Eſté ſoit chaud ou ſec,

& ainſi ſemblable au temperament bilieux. Neanmoins tout le monde ne ſçait pas, ou ne prend pas garde, que le commencement de l'Automne eſt encore plus ſec, & moins chaud, & qu'elle devient ordinairement ſeche & froide ſur ſa fin. Ce qui fait auſſi que dans le premier cas elle a du rapport avec l'humeur ſaline; & dans le ſecond avec la melancolique. Et tout cela fait voir que chacune de ces cinq differentes ſaiſons eſt ſemblable à chacune des cinq diverſes humeurs, & à chacun des cinq differens temperamens décrits dans le precedent Chapitre; & qu'elles produiſent par conſequent les mémes alterations, ou les mémes maladies qui ont eſté rapportées dans ce méme Chapitre.

La difference des clymats eſt de méme que celle des cinq ſaiſons, tout-à-fait ſemblable à celle des cinq humeurs, & des cinq temperamens. Car tous les clymats ſont ou ſeptentrionnaux ou meridionnaux, & ſituez, ou dans les montagnes, ou dans les plaines, ou bien proche des mers: Ce qui change conſiderablement la temperature de l'air, & la nature des alimens. C'eſt pourquoy les premiers ſe trouvant ainſi froids & humides, produi-

ſent à peu prés les mémes effets & les mémes maladies que la pituite ; mais les ſeconds étant au contraire chauds & ſecs, ſe rencontrent ſemblables à l'humeur bilieuſe ; & excitent les maladies qui en dépendent. Pour ce qui regarde les troiſiémes, ils ſont à proportion chauds & humides, & reſſemblent au temperament ſanguin. Les quatriémes, froids & ſecs, & ont du rapport avec la melancolie, & avec les maladies qui en proviennent : Et enfin les cinquiémes tenant plus de l'acrimonie, que des autres qualitez, ſont ſemblables à l'humeur ſaline ; & excitent par conſequent les mémes maladies.

Tout ce que je viens de faire remarquer à l'égard de la differente nature des ſaiſons & des clymats, conviennent auſſi à la diverſité ou au changement de chaque âge en particulier. Car ſa nature eſt froide & humide dans l'enfance ; chaude & humide dans l'adoleſcence ; chaude & ſeche dans la jeuneſſe; plus ſeche & moins chaude dans le commencement de la vieilleſſe ; & froide, ſeche, ou aride dans l'âge décrepit, ou dans une longue vieilleſſe. De telle maniere qu'il paroît évidemment par là, que la difference de ces cinq âges donne occaſion à des maladies

à peu prés semblables à celles qui sont produites par les cinq diverses humeurs, par les cinq differens clymats, & par les cinq differentes saisons.

Pour ce qui regarde les veilles, le mouvement, le sommeil, le repos & la foiblesse de l'estomach : Ces trois dernieres causes excitent bien, à peu prés, les maladies produites par la pituite, ou par la melancolie ; mais non pas celles des autres humeurs : Et les deux premieres augmentent au contraire l'abondance ou de l'humeur saline, ou de l'humeur bilieuse. Il y a pourtant encore cette difference des unes aux autres, que la foiblesse de l'estomach excite plusieurs autres maladies : car elle donne souvent occasion à des indigestions, à des inflations, & à des vents, qui empéchent la coction des humeurs, ou la separation de leurs excremens. J'expliqueray dans la suite de quelle maniere il faut se gouverner dans ces occasions, pour parler maintenant plus au long du mouvement ; à cause que sa diverse nature nuit, ou profite beaucoup à la santé.

Galien fait souvent mention sur ce sujet, des divers effets du mouvement, de l'exercice, & des frictions. Il enseigne

que les uns & les autres profitent confiderablement à noſtre ſanté, pourveu qu'ils ſoient moderez, faits avant le repas; & que le corps ne ſoit pas trop plein, ou farci de mauvaiſes humeurs. Hypocrate confirme la méme choſe, & veut que cette moderation conſiſte à ne s'agiter jamais juſques à laſſitude, ou juſques à ce qu'il en provienne ou une chaleur, ou une ſuëur conſiderable. Il ajoûte, que de cette maniere ils favoriſent la digeſtion, ils ſubtiliſent la groſſiereté des humeurs, diſſipent les impuretez, aydent à la tranſpiration, & rendent le corps agile & mince.

Hypocrate recommande encore la méme moderation pour le boire & pour le manger, & enfin pour tous les mouvemens de l'eſprit & du corps. Car autrement ils affoibliſſent beaucoup, échauffent de méme, & donnent occaſion à quantité de cruditez. De cette nature ſont les paſſions dereglées, ſur tout les ambraſſemens amoureux aprés le repas; & méme la colere, la triſteſſe & la joye, lors qu'on s'y laiſſe emporter juſques à l'excés.

Il y a encore un temperament à ménager en pluſieurs autres de ces occaſions,

telles que font, par exemple, de ne passer jamais tout à coup d'un grand mouvement à un grand repos; d'une grande chaleur, à une grande froideur; & enfin de n'aller jamais, de quelle maniere que ce soit, d'une extremité à une autre. Car si, par exemple, aprés avoir esté fort échauffé, à l'occasion de quelque mouvement violent, on s'expose d'abord à un air fort frais; ou si l'on boit quelque verre d'eau à la glace, ou qui soit d'ailleurs extremement fraiche, il est à craindre qu'on n'excite en peu de tems quelque fluxion, quelque inflammation, ou quelque douleur de côté. La raison est, que les humeurs visqueuses & grossieres étant pour lors, à l'occasion d'un mouvement violent, subtilisées & poussées, aussi-bien dans les plus petits, que dans les plus grands vaisseaux, elles s'arrêtent soudain dans ceux-là; à cause qu'au moyen de ce prompt rafraîchissement elles y recouvrent leur premiere viscosité, & leur grossiereté naturelle, & qu'elles y interrompent la circulation du sang. Cela fait aussi qu'il s'y échauffe par le defaut de la transpiration, qu'il s'y rarefie, & qu'il rompt les petits vaisseaux qui le contiennent, pour exciter quelque fluxion, ou quelque

inflammation dans la partie où il se trouve extravasé.

Il arrive presque la méme chose à une personne, qui aprés s'être fort échauffée, ou aprés avoir resté quelque tems sans se remuer en un endroit où le Soleil darde assez perpendiculairement ses rayons, passe d'abord dans un air extremement frais, ou prend en méme-tems quelque boisson fort froide. Car ces circonstances font voir clairement qu'on risquera à peu prés les mémes maladies, en cette occasion, que dans l'autre; sur tout si l'on passe d'abord d'une extreme chaleur à une extreme froideur, ou d'un grand mouvement à un tranquille repos. De là vient aussi qu'un Poëte dit tres-à-propos sur ce sujet.

Mensibus erratis ad Solem ne sedeatis. C'est à dire, qu'il est nuisible à la santé de s'asseoir exposé aux rayons du Soleil pendant l'hyver, & méme durant les mois de l'année, qui renferment dans leur nom la lettre R.

Pour ce qui concerne la precaution qu'on doit prendre à l'égard de la trop longue retention, ou de la trop grande évacuation des excremens, il ne les faut pas non plus negliger. Car dés que ceux-

cy ſeront long-tems retenus, ou qu'ils ſe vuideront en trop grande quantité, ils produiront à peu prés les mémes incommoditez que les humeurs qui les engendrent, lors qu'elles ſont, ou trop abondantes, ou lors qu'elles n'abondent pas aſſez. On tâchera donc tous les matins, en ſe preſentant à ſelle, de vuider une fois le ventre s'il eſt poſſible. Cette heure eſt la plus favorable de toutes ; & elle ſera principalement profitable à ceux qui ſeront obligez de faire enſuite quelque exercice.

Pour ce qui eſt des grandes évacuations, il ne faudra pas s'empreſſer tant à les arréter, à moins qu'elles ne durent long-tems, ou qu'elles épuiſent d'ailleurs les forces. Il faut neanmoins remarquer qu'il eſt ſouvent plus avantageux, à ceux qui ont l'eſtomach foible, d'avoir le ventre mediocrement ſerré, que de l'avoir fort lâche ; car les premiers digerent beaucoup mieux, que non pas les ſeconds. C'eſt donc une erreur commune à beaucoup de convaleſcens, qui bien que leur eſtomach ſoit toûjours affoibli, aprés avoir eſſuyé une longue maladie, ne laiſſent pas de ſouhaiter d'aller ſouvent du ventre, parce qu'ils apprehendent de tomber d'abord

en rechûte, s'ils ne le lâchent pas regulierement tous les jours.

Il faudra en cette occaſion, & en toutes celles où l'eſtomach ſe trouvera conſiderablement foible, uſer des alimens nourriſſans plûtoſt chauds que froids, & de facile digeſtion ; en prendre peu, & ſouvent, manger peu de pain, aſſez de boüilli, & faire en ſorte qu'il y ait quelque choſe dans le deſſert qui tienne de l'amertume & de l'aſtriction. Les alimens de cette nature ſont ordinairement le vin vieux, un peu [illegible] ou couvert, le mouton, les perdrix, la volaille, le pain bien cuit, fermenté, ſalé & aſſaiſonné d'anis; les endives, les chicorées, l'ache, le perſil, l'hypocras, le caphé, le chicolate, le poivre blanc ou pulveriſé ou entier, les fruits, & les écorces qui tiennent de l'amertume, & qu'on fait communement confire au ſucre. Cependant toutes ces choſes propres à fortifier l'eſtomach profiteront beaucoup davantage, ſi l'on y porte par deſſus une peau de veautour, ou de chamois, qui deſcende juſques à la ceinture, & ſi l'on ſerre bien la poitrine juſques à cét endroit.

Galien confirme ce que je viens de dire touchant le poivre entier : auſſi ay-je

experimenté

experimenté plusieurs fois à mon égard, & à celuy des autres, que cinq ou six grains de poivre blanc, avalez à jeun tous entiers, pendant sept ou huit matins de suite, étoient d'un grand secours contre la foiblesse, les vents, & l'inflammation de l'estomach. Car de cette maniere il n'échauffe pas la masse du sang, & il combat l'acide ou le phlegme, qui s'y trouvent ordinairement en ce cas, ou trop exaltez, ou trop coagulez. Personne ne pourra méme douter de cette verité, s'il fait reflexion que le poivre est un puissant alkali, qu'il renferme beaucoup de sel & de soulfre; & que ceux-cy agissent dans l'estomach, sans que leur action se communique presque dans la masse du sang; puisque l'autre se rend tout entier, & qu'il sort avec les excremens de la maniere qu'on le prend.

Pour ce qui concerne enfin le defaut de la transpiration; il produit à peu prés les mémes indispositions, que la retention des excremens dont j'ay déja parlé: mais il excite plus frequemment les fiévres putrides, les inflammations, les fluxions, & les cathairres. Et c'est dequoy il ne faut pas s'étonner; puis qu'il pa

roît évidemment par les experiences de Santorius; qu'il se vuide plus d'excremens par l'insensible transpiration, que par toutes les autres évacuations sensibles. Pour tâcher donc à prevenir un si grand mal, il faut se garentir du froid autant qu'il est possible, par le moyen d'un bon feu, & des habits bien fourrez. Il faut encore ne s'exposer jamais à la pluye, sur tout d'une telle maniere que l'humidité ou la froideur percent jusques à la chemise. Il faut enfin faire un excercice mediocre, prendre les bains d'eau tiede dans tous les Etés, & laver souvent les mains, & quelquefois les pieds, avec la décoction de rômarin, du son, & de sauge.

Je pourrois maintenant expliquer plus au long de la maniere qu'il faut se conduire, & marquer les Remedes dont on doit se servir en toutes ces occasions; mais comme tout cela se peut facilement inferer de ce qui en a esté déja dit, & que j'en parleray encore, dans le Chapitre prochain, je me contenteray d'y faire quelques observations. Il sera donc avantageux de remarquer sur ce sujet, que dans la pluspart de ces rencontres il survient des maladies, distinctes de celles

que j'ay cy-devant rapportées ; & sur tout à l'égard des clymats, des saisons, & de l'âge. En effet, selon que les clymats, & leurs terroirs sont differens, & selon que les saisons se trouvent accompagnées des vents de diverse nature, & des pluyes plus ou moins abondantes, les maladies en sont differentes, plus ou moins nombreuses, populaires & epidemiques.

N'ay-je pas aussi enseigné & prouvé dans mon Traité des Fiévres, Chapitre troisiéme, que les fiévres intermittantes étoient plus frequentes, qu'ailleurs, sur les côtes des Mers du Midy, & par consequent sur celle de la Mer Mediterranée; & que leur frequence augmentoit encore, lors qu'il pleuvoit beaucoup, ou environ la fin du Printems, ou environ le commencement de l'Eté. Je ne rapporteray pas icy la difference des maladies, que les autres changemens des clymats, ou des saisons excitent dans les autres occasions, tant à cause qu'elles sont décrites au long dans les Aphorismes d'Hypocrate, section troisiéme, que parce que cela m'engageroit dans un discours qui n'appartient pas au sujet que je me

ſuis propoſé, & que j'en diray d'ailleurs quelque choſe ſur la fin du Chapitre qui ſuit.

Cependant tout ce que je viens d'établir, à l'égard des ſaiſons & des clymats, ſe doit entendre à peu prés de méme, à l'égard de la diverſité des âges. Car il ne faut que lire la méme ſection d'Hypocrate, & l'on trouvera que la force, la foibleſſe, la ſolidité, la molleſſe, & la differente domination des humeurs, qui varient, ſelon qu'on change d'âge, produiſent pluſieurs differentes maladies, que je ne rapporteray pas icy, tant par la raiſon que j'en ay déja donnée, que parce qu'elles ſont décrites au long dans l'endroit cy-devant marqué. C'eſt auſſi dans ce méme endroit, où Hypocrate, & Galien en ſon Commentaire, confirment ce que je viens d'avancer touchant la nature & les cauſes de ces maladies : & où ils nous enſeignent qu'elles ſont à peu prés produites, tant par les divers temperamens trop dominez par quelqu'une des humeurs, que par les differentes ſaiſons, par les differens clymats, par les divers âges, ou par les autres cauſes cy-devant marquées.

Il ne me reste maintenant qu'à faire encore deux observations touchant la méme matiere. La premiere consiste à remarquer avec attention, que quand le temperament, le clymat, l'âge, la saison, ou la pluspart des autres choses cy-devant marquées, conspirent par le rapport de leur nature, toutes, ou en partie, à produire un semblable effet, ou une méme maladie, il faudra pour lors s'attacher d'avantage à combattre leur excés, & à changer, ou à plus affoiblir leur nature, que s'il ne s'en rencontroit qu'une seule. Ainsi toutes les fois que le temperament se rencontrera, par exemple, bilieux, le clymat meridional, l'âge un peu avancé, la saison fort chaude, & que le corps ou l'esprit seront en méme tems, ou agitez, ou échauffez par les veilles, par les mouvemens violens, par quelque passion, ou par la retention des excremens bilieux, il faudra en cette occasion mettre tout en usage pour temperer la bile, calmer son mouvement, reprimer son activité, & adoucir son acrimonie par le regime de vie, & par l'usage des alimens, que j'ay marquez, & que je rapporteray au long dans la suite. Mais il faudra aussi prati-

quer tout le contraire dans toutes les autres occasions opposées à celles-cy, & proportionner les alimens, les remedes, ou le regime de vie à la nature, & au nombre des causes cy-devant marquées.

Il faut neanmoins observer, qu'entre toutes ces occasions, il y en a quelques-unes beaucoup plus essentielles que les autres, & qu'il ne faudra pas garder ainsi toûjours les mémes regles, & la méme proportion; parce que les premieres excitent plus frequemment, & avec plus de force ou de violence les maladies qui leur sont proportionnées. Et ces occasions, ou ces causes consistent principalement dans la diverse temperature de chaque saison. Car n'experimentons-nous pas tous les jours à cét effet? qu'en Hyver, par exemple, les rhûmes, la lethargie, la toux, les douleurs de côté, les inflammations, les rheumatismes, ou des semblables maladies décrites dans les Aphorismes d'Hypocrate, sect. 3. surviennent ordinairement à toute sorte d'âge, de clymat, de temperament; & dans les autres occasions cy-devant marquées, & qu'elles sont alors plus frequentes que toutes les autres.

N'experimentons-nous pas de méme ? qu'encore que plusieurs des causes cy-devant décrites combattent, par leur froideur, ou qu'elles se rencontrent contraires aux chaleurs de l'Eté, & du commencement de l'Automne, que la temperature de celles-cy ne laisse pas pour cela, d'exciter tres-souvent quantité de fiévres, ou continuës, ou intermittantes, divers vomissemens, quelques flux de ventre, & plusieurs maladies de cette nature, rapportées aussi par Hypocrate, dans la vingt-uniéme de ses Aphorismes, section troisiéme.

Nous experimentons encore par la méme raison, & nous lisons dans le méme Livre d'Hypocrate, Aph. 20. & 22. que le marasme, l'hydropisie, les vapeurs, ou les maladies hypocondriaques ; les hemorragies, les fluxions & les ebullitions sont plus ordinaires environ la fin de l'Automne, que dans les autres saisons; & que ces trois dernieres maladies, & les égaremens de l'esprit sont fort frequens dans le Printems.

Nous experimentons enfin, que la diverse nature des vents meridionaux ou septentrionaux, qui passent, ou s'élevent

ſur des differentes mers, ou en differens clymats, produiſent pareillement diverſes maladies, & qu'elles deviennent ſouvent populaires. Ainſi le vent Auſtral, c'eſt à dire celuy des mers du Midy, aſſeure le Grand Hypocrate en ſon méme Livre, Aph. 4. rend la teſte, & toutes les parties du corps foibles & languiſſantes, nuit à la veuë, & lâche le ventre; mais qu'au contraire le vent d'Aquillon, ou de viſe, le ſerre, qu'il rend le corps & agile & robuſte, qu'il excite la toux, & qu'il produit la douleur de côté. Il en arrive encore de meſme à proportion, à l'égard des grandes humiditez, ou des exceſſives ſecheresſes: Car dans le ſentiment d'Hypocrate, Aph. 16. ſect. 3. celles-cy excitent ordinairement les douleurs aux jointures, enflâment les yeux, & retiennent les excremens: & les autres cauſent l'apoplexie, les fiévres putrides, quantité de fluxions; mais ſur tout celles qui ſurviennent communement au goſier.

Ce ſont donc ces ſortes de maladies, qu'il faut principalement tâcher d'éviter: puis qu'elles ſont les plus frequentes; & qu'elles reviennent ordinairement toutes les années, chacune dans leur ſaiſon. Ce

ſont elles encore, qu'on doit prevenir par un regime de vie, qui détruiſe par avance leur cauſe : & par le moyen des remedes, ou des alimens les plus convenables. Auſſi pour tâcher d'y reüſſir, j'expliqueray au long, dans les deux Chapitres ſuivans, la nature, l'uſage, & les proprietez de ces alimens. Et je donneray en mémetems une methode en general pour s'en ſervir plus facilement dans toutes ces occaſions. Neanmoins pour mieux cõprendre ces choſes dans la ſuite, & pour les reduire plus commodement en pratique, je diray maintenant en peu de mots, que dans le general tout ce qui tient de l'acide ou de l'aigre, & tout ce qui ſe trouve fort froid, fort humide, aſſez craſſe ou groſſier, eſt ſouvent nuiſible dans toutes les ſaiſons froides; & au contraire ordinairement ſain dans toutes celles qui ſont chaudes : Et que dans celles cy les choſes acres, penetrantes, aperitives, ſalées, ou qui favoriſent la tranſpiration de nos humeurs, nuiſent ſouvent, au lieu qu'elles profitent preſque toûjours dans les autres. J'ajoûteray encore, que les alimens, qui n'ont point d'acrimonie, & qui ſe trouvent d'ailleurs amers, doux ou temperez,

ſont bons ou ſains dans toutes les ſaiſons : & que neanmoins les choſes fort douces, priſes en quantité, enflent le ventre, s'aigriſſent dans un eſtomach affoibli, & le rempliſſent de cruditez.

Pour ce qui concerne la ſeconde obſervation, qui me reſte à faire ſur la matiere de ce Chapitre, elle regarde le ſommeil. Il faut à cét effet maintenant decider, s'il doit eſtre long ou court; en quel tems, & combien d'heures on peut dormir; & ſçavoir encore la ſituation qu'on doit garder dans le lit.

Il n'y a perſonne qui ne ſçache, que l'Ecole de Salerne conſeille de ne pas dormir l'apreſdînée, mais bien de demeurer paiſible & tranquille. Elle condamne encore le ſommeil d'abord aprés avoir ſoupé, mais non pas la promenade : Et on tombe communement d'accord, que les heures les plus propres pour le ſommeil le plus long, doivent eſtre depuis les neuf ou les dix heures du ſoir, juſques aux cinq ou aux ſix du matin. Neanmoins la coûtume, le temperament, la grande application des affaires, les exercices violens, ou les autres cauſes cy-devant marquées, peuvent quelquefois faire

changer, ſupprimer ou augmenter le tems ou le nombre de ces heures. Car tout de méme qu'une longue veille échauffe, déseche, débouche, diſſipe les eſprits, & engendre quantité de bile; ainſi au contraire un long & profond ſommeil humaicte, rafraichit, engraiſſe, remplit le corps d'excremens, cauſe des obſtructions, & produit beaucoup de phlegme; mais quantité d'eſprits s'il eſt moderé.

Il ſe preſente cependant pluſieurs occaſions, où le ſommeil de quelque heure, eſt plus profitable que nuiſible aprés dîné. Ainſi une perſonne qui aura fort fatigué le matin, qui n'aura pas dormi la nuit precedente, ou qui ſera d'ailleurs valetudinaire, accablée de chaleur, ou de foibleſſe, ſur tout de l'eſtomach, pourra ſans nuire à ſa ſanté, dormir l'apreſdînée; pourveu que le ſommeil ne dure pas longtems, & qu'il ſoit proportionné au beſoin qu'il en aura en cette occaſion.

Pour la ſituation qu'il faut garder dans le lit, elle ſera bonne, ſi l'on dort ſur l'un des deux côtez: Neanmoins pour favoriſer la digeſtion, & la diſtribution du chyle, il ſera mieux de ſe coucher ſur le côté

droit dans le commencement, & enſuite ſur le gauche. Il ſera encore avantageux, que la tête ſoit mediocrement élevée, & un peu moins les pieds, s'ils ne ſont pas atteints de quelque maladie ; car en ce cas il faudra les tenir, à peu prés, auſſi élevez que la teſte. Je ſçay pourtant qu'on tient ordinairement les pieds dans une ſituation auſſi baſſe que le reſte du corps : Mais je ſçay auſſi, que cette coûtume eſt contraire à celle de nos Anciens, qui faiſoient preſque autant élever leurs lits aux pieds qu'au chevet. Je ſçay encore que leur maxime eſt bonne, & qu'elle ſe trouve conforme tant à la raiſon, qu'à l'experience. Car ſi l'on fait reflexion, que la maſſe ſanguinaire circule plus facilement dans le tronc, que dans les extremitez, ou dans les pieds, & que ceux-cy reçoivent, à cauſe de leur penchant, le ſang le plus groſſier, & qu'ils le retiennent en méme-tems, à l'occaſion de leur ſituation, & de leur foibleſſe, qui provient de l'effort qu'ils font pour ſoûtenir le fardeau de tout le corps : Si l'on fait encore reflexion ſur toutes ces choſes, on avoüera, qu'il ſera ordinairement avantageux de tenir les pieds, dans le lit, de la

maniere que je l'ay marquée ; afin que par ce moyen le ſang le plus groſſier puiſſe plus facilement remonter vers l'endroit, d'où il eſt deſcendu. Et on ne prend pas d'ailleurs garde, que ſi l'on ne facilite, par cette ſituation des pieds, le retour du ſang le plus groſſier, qui ſe trouve dans leurs vaiſſeaux, il s'y affoiblit, il s'y échauffe, & s'y gâte ſi fort, qu'il corrompt le reſte de ſa maſſe, lors qu'il vient à s'y reméler, & qu'il produit alors des varices aux pieds, aux cuiſſes, ou aux jambes, & pluſieurs autres maladies aſſez fâcheuſes.

On aura enfin pareillement égard aux indiſpoſitions de la teſte & de la poitrine. Car en ce cas là, il faudra tenir l'une & l'autre de ces parties, dans une ſituation plus haute qu'à l'ordinaire, & c'eſt afin que celle-cy reſpire par ce moyen avec plus de liberté, & que l'autre repouſſe en bas plus facilement le ſang qu'elle reçoit, pour empécher ainſi qu'il n'y puiſſe pas s'y arréter ou croupir à l'occaſion de la maladie dont elle ſe trouve atteinte.

CHAPITRE IV.

De l'air, des vents, du ſexe, du boire à la glace, & principalement de la nature, & de l'uſage qu'on doit faire des alimens en general, de leur quantité, avec quel ordre, & dans quelles heures il faut les prendre, pour éviter la maladie, & conſerver la ſanté.

POUR faire un bon uſage des alimens que nous prenons à l'ordinaire ; & les rendre favorables à la ſanté, il faut connoître leur nature en general, en regler la quantité, les prendre à certaines heures ; & proportionner toutes ces choſes au temperament, au clymat, à l'âge, & à la complication des autres cauſes cy-devant marquées.

Maintenant pour avoir une connoiſſance de la nature, & des qualitez des alimens en general, il faut remarquer, qu'on les diviſe communement, ſelon leurs ſaveurs les plus conſiderables ; c'eſt à dire, ſelon qu'ils ſont doux, amers, acres, ſalez, rances, aigres, ou ſavoureux. Il faut ajoûter, que les premiers,

pris avec moderation, nourriſſent paſſablement, qu'ils adouciſſent l'acrimonie des humeurs, & que leur nature ſe trouve temperée : que ſi neanmoins elle s'allume facilement, & qu'on en prenne en quantité, ils échauffent & ſe convertiſſent le plus ſouvent en bile ; mais ſi elle ne s'enflâme avec facilité, comme il arrive ordinairement, parce qu'elle abonde preſque toûjours plus en eſprit & en ſel, qu'en ſoulfre, ils rafraichiſſent pour lors, enflent l'eſtomach ; & s'il ſe trouve affoibli, le rempliſſent de flegme & d'aigreur. On doit ſçavoir de méme, que les ſeconds, pour eſtre de mauvais goût, ne laiſſent pas d'eſtre ſains ; puiſque s'ils n'ont pas d'acrimonie, ils n'échauffent nullement, mais plûtoſt fortifient les entrailles, ſerrent le ventre, aydent à la digeſtion, & fourniſſent une eſpece de baume naturel. Que les troiſiémes inciſent, ouvrent & penetrent beaucoup ; qu'ils excitent conſiderablement la chaleur, provoquent la fermentation, digerent le flegme, favoriſent la tranſpiration, & augmentent l'acrimonie, le mouvement, ou la circulation de la maſſe du ſang. On doit ſçavoir encore, que ſi les quatriémes empéchent

les corps ou les humeurs de se corrompre, ils les desséchent si fort qu'ils en consument la meilleure nourriture, leurs esprits, & leur chaleur naturelle : Ils rendent neanmoins les alimens trop visqueux, trop terrestres ou grossiers, plus faciles à digerer, tels que sont principalement le porc, le bœuf & le beurre lors qu'on les a salez ; & que pour leurs autres qualitez, elles ne different pas de celles des troisiémes. Que les cinquiémes tiennent toûjours de la chaleur, qu'ils fournissent ordinairement, ou peu, ou de mauvaise nourriture, & qu'ils se corrompent fort facilement. Qu'enfin les sixiémes ne sont pas differens du vinaigre, & des autres liqueurs de cette nature, desquelles je parleray en particulier dans le dernier Chapitre. Et que pour les septiémes, ou derniers, ils passent pour temperez, & qu'ils conviennent ordinairement plus que tous les autres à nôtre temperament.

Mais pour connoître plus particulierement la nature & l'espece de tous ces alimens, il faut encore sçavoir, qu'on les prend des animaux, des vegetaux, & des mineraux, où sont renfermez tous les

autres corps terreſtres. Il faut enſuite remarquer, que les meilleurs, & la pluſpart des premiers abondent en beaucoup d'eſprit, & de ſoulfre, en aſſez d'eau, & de ſel, & en peu de terre; qu'ils ont ainſi un grand rapport avec notre temperament, qu'ils nous fourniſſent la meilleure des nourritures, que leur trop grande quantité n'eſt pas ſi nuiſible que celle des autres, & qu'ils combattent principalement les maladies excitées par les humeurs melancoliques, trop groſſieres, ou trop ſalines. Il faut encore obſerver, que la pluſpart des ſeconds, ſont principalement abondans en eſprit, en ſoulfre, & en ſel, qu'ils renferment peu d'eau, & de terre; qu'ils n'ont pas neanmoins tant d'eſprit, tant de ſoulfre, ny tant de rapport que les premiers avec nôtre conſtitution, qu'ils ne ſont pas ainſi dans le general ſi bons pour nôtre nourriture; & qu'ils combattent pourtant les maladies produites par les humeurs trop ſulphurées, trop pituiteuſes, trop groſſieres, trop gluantes, ou trop aqueuſes. Il faut enfin remarquer, que la pluſpart des troiſiémes, ne renferment preſque point d'eſprit, mais beaucoup de terre, aſſez

de soulfre & de sel, fort peu d'eau, qu'ils ne conviennent pas à nôtre temperament, & ne sont propres qu'à corroder, picoter, ou incrasser les humeurs, lors qu'elles deviennent trop subtiles.

Mais pour expliquer plus au long, la nature & les quantitez, de ces trois sortes d'alimens, ou de toutes leurs especes en particulier, il faut premierement traiter de toutes celles qui appartiennent aux animaux, & desquelles nous usons ordinairement pour nòtre nourriture; ensuite de celles des vegetaux, qui nous servent encore pour alimens ordinaires : & en troisiéme lieu de celles des corps terrestres, qui entrent aussi quelquefois dans nôtre nourriture. Car pour ce qui regarde les vertus, les qualitez, ou les usages de chacun de ces alimens en particulier, j'en traiteray par Lettre Alphabetique dans le Traité des Alimens.

De la nature & des qualitez de chaque espece des animaux qui servent à nostre nourriture.

TOus les animaux se divisent en ceux qu'on trouve, ou sur la terre, ou

dans la mer, & en ceux qui volent en l'air. Les premiers sont plus sains, plus nourrissans, & ont plus de rapport avec nôtre constitution que les seconds; & c'est à cause que ceux-cy abondent en quantité d'eau, de soulfre, & de sel, en moins d'esprit, & en peu de terre; au lieu que les premiers renferment au contraire beaucoup plus d'esprit, assez de soulfre & d'eau, peu de sel & de terre; ce qui fait que les animaux de terre se rencontrent toûjours plus convenables à la santé. De telle maniere qu'entre leurs especes les meilleurs & les plus usitez sont la volaille, le mouton, le veau, les pigeonnaux, les perdrix, les tourdes, les becasses, les cailles, les alloüettes, les phesans, les ortelans, & les pluviers. Le bœuf, le porc, le chevrau, les lievres, lapins, & levraux, sont aussi de cette nature, & d'un grand usage pour nostre nourriture; mais la chair n'en est pas si saine, si bonne, ou si nourrissante, que celle des autres: car elle se trouve grossiere, se digere assez difficilement, & fait beaucoup d'excremens.

On distingue neanmoins les oyseaux d'entre les animaux de terre, à cause

s'ils fourniſſent dans le general une ſub-
... e plus volatile, moins nourriſſante, plus chaude & plus convenable au cerveau, aux eſprits animaux, aux glandes, aux nerfs, & aux membranes, que non pas les autres. Mais ceux-cy ont à leur tour, & ſur tout le mouton, plus de rapport avec toutes les autres parties de nôtre corps, & ſont plus propres à reparer les diſſipations ou les alterations des eſprits vitaux, celles des chairs & de la maſſe du ſang. De là vient auſſi que les premiers ſe trouvent naturellement plus legers, & moins humides, que ces derniers, qu'ils volent en l'air, que ſans macher ils digerent toute ſorte ...imens groſſiers, juſques aux pierres; & que leur grande chaleur conſomme avec tant de force la matiere de leur boiſſon ordinaire, qu'ils n'ont pas beſoin, comme les autres, de reſervoirs ou de conduits particuliers pour ſeparer & vuider leurs urines; puis qu'elles ſe diſſipent par l'inſenſible tranſpiration.

Pour ce qui concerne les animaux de mer; entre leurs eſpeces les oyſeaux des marêts ſont plus ſains, plus nourriſſans, & ont plus du rapport avec noſtre con-

ſtitution, que non pas les poiſſons : & entre ces derniers, ceux qu'on prend en plein mer, ou dans les torrens des rivieres, & ceux qui ſont couverts des écailles, ſe trouvent ordinairement meilleurs, plus tendres, plus nourriſſans, de meilleur goût, & plus faciles à digerer.

On prend encore de quelques-unes de ces eſpeces d'animaux les œufs, le lait, le miel, le beurre, le fromage, le muſc, les boüillons, & les gelées ; & on diſtingue les entrailles, les glandes, les poulmons, la moëlle, & le cerveau, d'avec leur chair, qui leur doit étre toûjours preferée, & deſquels je parleray en particulier dans le Traité des Alimens. Je diray ſeulement icy en general, qu'entre toutes ces parties, la chair muſculeuſe eſt la plus ſaine, ou la meilleure pour la ſanté ; bien que les autres ſoient quelquefois plus agreables au goût.

Je feray encore remarquer en general, qu'à l'égard de la diverſe preparation des alimens tirez des animaux, le boüilli eſt ordinairement plus ſain, & plus facile à digerer que le rôty ; & que celuy-cy doit étre neanmoins preferé, à la pâtiſſerie, à la friture, & aux ragoûts. J'eſtime ainſi

que ceux qui s'attachent principalement à se nourrir d'une bonne soupe, avec son boüilli, fort succulente, & bien assaisonnée selon la constitution & la diverse saison de l'année, & qui ne mangent que tres-peu le soir, se trouvent beaucoup mieux de ce regime que de tout autre, soit qu'ils joüissent d'une parfaite santé, ou qu'ils soient souvent valetudinaires. Aussi y a-t-il plusieurs grands Seigneurs qui pratiquent ce regime; & il seroit à souhaiter que tous ceux qui ont raisonnablement de bien, qui ne sont pas fort voraces, & qui n'ont pas la complexion fort saline, ou bileuse, la pratiquassent de même.

Je remarqueray enfin avant que de passer aux alimens des vegetaux, que les animaux se divisent encore en ceux qui sont vieux, jeunes, ou nouvellement nés. Les premiers se trouvent ordinairement plus chauds, plus nourrissans, & plus durs que les autres; les seconds plus sains, fort tendres, plus faciles à digerer, & assez frais, ou temperez; & que les troisiémes passent au contraire pour mal sains, pour fort indigestes, fort excrementeux, & grossiers.

De la nature & des qualitez de chaque espece des vegetaux, qu'on prend ordinairement pour alimens.

BIen que ces alimens ne ſoient pas dans le general, ſi nourriſſans, ny ſi convenables à nôtre nature, que ceux qu'on prend des animaux; ils ne laiſſent pas d'être d'un grand uſage pour la nourriture, & d'un puiſſant ſecours pour nous conſerver la ſanté. En effet, le pain qui eſt un des principaux, ſe trouve le plus commun & le plus ordinaire de tous les alimens; & le vin ou l'eau qui tiennent le ſecond rang, la plus commune, la plus ordinaire, & preſque la ſeule de toutes les boiſſons, dans la plus grande partie de l'Europe. Neanmoins l'excés, ou la trop grande quantité de ceux-cy, eſt plus nuiſible que celle des autres; & c'eſt à cauſe qu'ils n'ont pas un ſi grand rapport avec noſtre conſtitution, que les alimens tirez des animaux, qu'ils ne fourniſſent pas tant de nourriture, & qu'ils engendrent à l'ordinaire plus d'excremens. Auſſi ſept onces de pain, par exemple, ne nourriſſent pas plus, & rempliſſent d'avantage que cinq onces de

viande ; & ſix onces de poiſſon ſont autant nourriſſantes, & ne rempliſſent pas tant que les premieres.

Ce ſont cependant les alimens tirez des vegetaux, qui renferment la pluſpart de nos remedes, & qui contribuent le plus à leurs differentes preparations : Ce ſont principalement eux, qui combattent l'intemperie des ſaiſons, & celle de nos humeurs, qui calment leur mouvement, adouciſſent leur acrimonie ſaline, ſubtiliſent leur groſſiereté, & qui fixent ou incraſſent enfin leur trop grande ſubtilité. De telle maniere qu'il faut dans le general, ſe ſervir plus ſouvent de ceux-cy, pour prevenir & combattre les cauſes des maladies, que pour ſe nourrir : & qu'il faut au contraire ſe ſervir plus ordinairement des autres, pour ſe nourrir, que pour éviter ou détruire la maladie.

Cette raiſon m'oblige auſſi preſentement, à diviſer les alimens tirez des vegetaux, en deux eſpeces ; à ſçavoir, en ceux qui ſe trouvent temperez, aſſez nourriſſans, & propres pour toute ſorte de conſtitution, de temperament, d'âge, de ſaiſon, & de clymat, & qui ſont encore bons dans toutes les autres occaſions

cy-devant marquées ; & en ceux qui nourrissent au contraire peu, mais qui sont tres-propres, pour combattre les injures de quelqu'une des cinq saisons, & diminuer la trop forte domination de quelqu'une des cinq humeurs elementaires, celle des cinq clymats, des cinq âges, ou des autres causes cy-devant décrites dans le second & troisiéme Chapitre.

Je rendray toutes ces choses plus intelligibles dans la suite : & je diviseray à cét effet cette seconde espece d'alimens, en quatre autres especes, lors que j'en parleray dans le détail.

Mais pour revenir maintenant aux alimens de la premiere espece, qui sont temperez, nourrissans, & propres dans toutes les occasions, je dis qu'entre les plus usitez, le pain & le vin tiennent le premier rang. Celuy-là sera bien conditionné s'il est bien cuit, bien fermenté, assaisonné de sel, & mediocrement tendre ; & pour celuy-cy il doit être rouge ou paillet, mediocrement couvert, point doux, ny nouveau, ny aigre ; mais de bon goût, de bonne odeur, toûjours temperé avec un tiers d'eau durant

l'Hyver, & avec trois durant l'Eté ; & beu à grands traits dans cette saison, mais à petits dans l'autre.

Quant aux autres alimens les plus utiles, & les plus temperez, ils consistent principalement dans l'eau, dans ceux qu'on prend de la famille des animaux, desquels j'ay déja parlé, & en quelques autres, qui se tirent encore des vegetaux, desquels je vais maintenant parler. Je dis pour cela, que ceux de cette nature sont compris dans toutes les especes des cerises, & dans celles des cichorées, des borraches, des fraises, & des prunes, sur tout cuites ou confites ; les figues, les raisins, le caphé, les pommes, & les poires douces, ou odoriferentes, fournissent aussi une nourriture assez temperée, & assez bonne.

Tous ceux qui auront donc une constitution temperée ; c'est à dire, qui ne sera pas trop dominée, d'aucune des cinq humeurs elementaires, useront principalement de ces alimens temperez : & prendront seulement des autres à proportion que les saisons, que les clymats, que l'âge, ou que les autres circonstances cy-devant décrites se trouveront dif-

ferentes, & qu'elles auront plus ou moins du rapport ensemble. Il faudra neanmoins prendre plus de soin de combattre l'intemperie des saisons, que non pas celles qui proviennent des autres causes, comme étant une des plus frequentes, & des plus dangereuses : mais sur tout lors qu'on commencera à observer que les maladies en deviennent populaires ou epidemiques.

Ainsi comme nous experimentons, par exemple, qu'un Hyver fort froid & humide, produit un grand nombre de fluxions catharreuses, plusieurs douleurs de coté, & diverses inflàmations ; il sera avantageux alors, méme aux constitutions les plus temperées, d'user des alimens propres à prevenir ces sortes de maladies. Il en faudra faire de méme, à proportion, à l'égard de l'Eté, de l'Automne, & du Printems ; lors qu'ils exciteront les maladies qui leur sont particulieres, cy-devant décrites dans le precedent Chapitre. Je vais pour cela décrire maintenant les remedes les plus aisez, les plus communs, & les plus favorables en toutes ces occasions, tirez de la seconde espece des alimens des vegetaux ; c'est

à dire, des moins temperez, & des moins nourrissans.

Mais pour se servir utilement de ces alimens, il faut auparavant les diviser en quatre especes differentes. La premiere consiste en ceux qui temperent la trop grande chaleur des matieres sulphurées ou bilieuses : La seconde, en ceux qui favorisent la transpiration & la circulation de nos humeurs ; & qui combattent celles qui se trouvent trop froides, trop liquides, coagulées, visqueuses, aigres, ou fort pituiteuses : La troisiéme, en ceux qui radoucissent celles qui sont trop acres, fort piquantes ou salées : Et enfin la quatriéme, en ceux qui subtilisent celles qui se rencontrent trop grossieres, fort melancoliques, fort terrestres, & propres ou à faire des obstructions, ou à interrompre la circulation. Car, comme il a esté déja dit, les alterations, ou les maladies qui proviennent du temperament sanguin, du Printems, du clymat, de l'âge, ou des causes qui ont, comme celles-cy, rapport avec la complexion sanguine, elles sont si rares, & si peu considerables, qu'il n'est pas necessaire de leur opposer, comme aux autres, ny

un regime singulier, ny des alimens particuliers. Ainsi pour ce qui regarde les maladies qui sont produites par l'intemperie des saisons, des clymats, de l'âge, & des autres causes cy-devant marquées, chacune d'elles convient à la nature des quatre differentes humeurs que je viens de marquer : & par consequent en leur opposant à proportion les mémes remedes, ou les mémes alimens, on évitera les accidens, que chacune d'elles pourroit exciter.

La premiere espece de ces alimens, tirez des vegetaux, est renfermée dans tous les sucs, ou dans toutes les liqueurs aigres, semblables au vinaigre, au suc de citron, & à celuy de limonne, d'orange, de grenade, de groselier, d'epinevinete, & du verjus. De cette nature sont aussi les guines, les prunes, les poires, les pommes, les fraises, l'ozeille, l'endive, la cichorée, la laituë, la borrache, l'orge, l'avoine, & le segle. Plusieurs autres alimens cruds, grossiers, indigestes, ou astringens, produisent encore le méme effet ; tels que sont les châtagnes, les nefles, les coins, le ris, les courges, les melons, le millet, les legumes, les

pignons , les noix , & les amandes.

La seconde espece des alimens consiste principalement dans l'usage du persil, de l'anis, du fenoüil, du cresson, des carotes, de l'ache, de la roquette, de la canelle, de la muscade, du poivre blanc, du gerofle, des noix confites, des écorces d'orange, ou de citron, cuites, ou confites, du thé, & du caphé.

La troisiéme espece des alimens comprend toutes les especes des cichorées, la borrache, les amandes, les pignons, les legumes, les coins, les carotes ou panaits, les châtagnes, les prunes, & les pommes douces, ou odoriferentes. Il faut ajoûter à ceux-là les auberges, les raisins, les figues, les jujubes, l'huile, les Ecrivisses de riviere, avec leurs écailles, le caphé, le sucre, le lait, le sirop de capillaire, les fromages frais, & la conserve, tant des violettes, que des roses.

Enfin la quatriéme espece des alimens consiste principalement dans l'usage des asperges, des choux, des oignons, de l'ail, du thé, du caphé, du chocolate, du roquembon, des pourreaux, de la moutarde, des aromates, des épisseries cy-devant marquées, des navets, des

raves, & des raforts.

Maintenant pour ce qui concerne la preparation de tous ces alimens, elles doivent estre differentes, selon la diversité de leur nature, & selon les differens goûts: & comme tout cela doit estre expliqué dans le Traité des Alimens, je feray seulement remarquer icy, que la plufpart seront meilleurs, ou plus sains, cuits que cruds, pour passer aprés cela, aux alimens tirez des mineraux, ou des corps les plus terrestres.

De la nature & des qualitez de chacune des especes des alimens tirez des mineraux, ou autres corps terrestres & grossiers.

LEs alimens que nous prenons ordinairement de cette sorte de corps, sont en petit nombre, & d'un petit usage: Il n'y a que l'eau & le sel qui soient d'un grand secours, & presque necessaires pour nostre subsistance ordinaire, desquelles je parleray icy; bien que tous les autres corps tiennent plus ou moins de leur nature. Je diray à cét effet, que leur substance n'est pas si grossiere, que la plufpart des alimens cy-devant marquez; &

que ſi je les ay placez parmi les corps terreſtres & groſſiers, ce n'a eſté qu'à cauſe qu'ils n'appartiennent pas proprement à la famille des animaux, ny à celle des vegetaux.

Maintenant pour expliquer leur nature en particulier, il faut ſçavoir, que l'eau humecte & rafraîchit beaucoup; & qu'elle change neanmoins de nature, ſelon qu'on la prend des bonnes ſources, des rivieres rapides, des ciſternes, des puids, ou des eaux croupiſſantes; & ſelon encore qu'elle eſt pure, claire, trouble, ou mélée avec d'autres matieres bonnes ou mauvaiſes: ce que j'expliqueray plus au long dans le Traité des Alimens.

Pour ce qui concerne le ſel, perſonne n'ignore qu'il ayde beaucoup à la digeſtion des alimens, qu'il en rend le goût plus ſavoureux, qu'il excite l'apetit, qu'il favoriſe la generation, & qu'il reſiſte à la pourriture: Il n'eſt proprement ny chaud ny froid; il échauffe neanmoins par accident, lors qu'on le prend en trop grãde quantité, & il augmente pour lors ſi fort l'acrimonie des humeurs, qu'elle donne occaſion aux fiévres intermittantes, à l'eſterilité, à l'eſcorbut, aux maladies de la peau, à

celle des yeux, & à toutes les autres cy-devant décrites à l'égard du temperament trop salin.

Quant aux autres alimens pris des mineraux, des bitumes, ou des autres corps terrestres, les plus ordinaires sont les champignons, & l'ambre-gris. La plusspart des premiers se trouvent ordinairement veneneux, de tres-difficile digestion, & nuisibles à l'estomach : neanmoins entre ceux-cy les truffes & les moucherons passent pour assez bons, les moins dangereux, les plus faciles à digerer, & les plus propres pour faire de bons ragoûts. Mais l'ambre-gris est incomparablement plus sain, que non pas ceux-là : car il remet la fermentation du sang trop affoiblie, il fortifie le cœur & le cerveau, & combat la plusspart de leurs maladies.

Il paroît maintenant par ce que je viens de dire touchant la nature de tous nos alimens les plus ordinaires, que l'on peut avec quelque petit soin, se conserver en santé, en en prenant plus ou moins des plus temperez, ou des autres qui sont propres pour resister à la trop forte domination des humeurs, lors qu'elles nous menacent de quelque maladie. Mais il

faut toûjours ſe ſouvenir, ſelon que je l'ay cy-devant marqué, qu'on doit principalement mettre en uſage ces derniers alimens pour combattre l'intemperie des ſaiſons de chaque année ; parce qu'elles ſont en Europe, les cauſes les plus ordinaires de la pluſpart de nos maladies ; auſquelles il faut par conſequent avoir plus d'égard qu'aux autres. Outre que j'ay fait voir, en pluſieurs endroits de ce Traité, que ces mémes cauſes ont du rapport avec les autres cy-devant décrites ; & qu'ainſi, en combattant les unes, on combattra en méme-tems les autres. Car n'ay-je pas cy-devant prouvé, que les alimens qui temperent, par exemple, l'humeur bilieuſe, tempereront auſſi l'intemperie des chaleurs de l'Eté ; que ceux qui combattent l'humeur pituiteuſe, combattront pareillement l'intemperie de l'Hyver ; & que ceux qui adouciſſent l'acrimonie ſaline des humeurs, adouciront celle que l'Automne excite, qu'ils produiront à proportion le méme effet à l'égard de toutes les autres cauſes, & que méme les alimens temperez ſeront bons ou utiles en toutes ces occaſions ; neanmoins meilleurs, lors que les humeurs

& les ſaiſons ſe rencontreront auſſi temperées.

Il ſera pourtant avantageux d'obſerver encore dans l'uſage des alimens temperez, & dans celuy de ceux qui combattent en particulier les quatre differentes humeurs, que, ou plus les cauſes d'une méme nature ſe trouveront nombreuſes, plus il faudra prendre des alimens qui leur feront oppoſez, & en retrancher à proportion des temperez. Ainſi lors que la trop forte domination d'une humeur aura du rapport avec l'intemperie d'une ſaiſon, on devra alors doubler la doſe des alimens qui leur ſeront contraires; & ſi quelqu'autre cauſe concourt encore avec ces deux premieres, comme par exemple, celle du clymat, ou de l'âge, il faudra, par la méme raiſon, la tripler; & enfin l'augmenter ou diminuer à proportion que le nombre de pluſieurs cauſes ſemblables augmentera ou diminuera.

Il ne me reſte maintenant, pour mettre avec plus de facilité, toutes ces choſes en execution, qu'à determiner à peu prés la quantité de ces alimens, & à marquer l'ordre, & les heures dans leſquelles il les faut prendre: Ce que je

vais executer à present en la maniere suivante.

En quelle quantité, avec quel ordre, & dans quelles heures les alimens se doivent prendre; & ensuite de la nature de l'air, de celle des vents, du sexe, & du boire à la glace.

IL est tres-constant que l'abstinence & la sobrieté sont toûjours d'un tres-grand secours pour prolonger la vie, & pour conserver la santé. C'est méme une verité confirmée par l'experience, & par tous ceux qui ont écrit de cette matiere. Nous lisons à cét effet dans les Ouvrages de S. Jerôme, que S. Paul Hermite vêcut l'espace de cent quinze ans; parce qu'il ne beuvoit qu'un verre d'eau, & ne mangeoit ou que quelques dattes, ou qu'un petit demy pain qu'un courbeau luy portoit tous les jours. Athanase rapporte aussi sur ce sujet, que S. Antoine vêcut, & se nourrit durant cent cinq ans avec du pain & de l'eau; & avec un peu de legumes sur la fin de sa vieillesse. Plutarque confime encore cette verité, en nous enseignant, que les aiimens les plus simples sont les meilleurs.

leurs, & les plus profitables à la santé. Et Loüis de Cornare, Noble Venitien, asseure dans son petit Livre, intitulé, *De vitæ commodis*, avoir vécu cent ans, & avoir changé d'une complexion fort valetudinaire, en une tres-saine; parce qu'il avoit retranché par le conseil de son Medecin, ses alimens ordinaires à quatorze onces par jour, pour le manger, & à seize pour le boire. Il n'y a personne enfin, qui ne sçache, qu'il perit plus de monde par la gourmandise, ou par l'intemperance, que par l'épée, & qu'elles sont la source de la plupart de nos maladies, & la mere nourrice de nos Medecins. Il ne faut pas neanmoins ordinairement passer à une diette extreme; mais garder, comme fit Cornare, un milieu: car elle abat considerablement les forces, dissipe les esprits, & remplit l'estomach de cruditez. Il faut donc ménager un temperament entre la trop grande, & la trop petite quantité d'alimens, entre leur diversité & leur simplicité; & bien qu'on ne puisse pas prescrire les unes & les autres, on doit pourtant toûjours pancher du côté de l'abstinence, & de la simplicité. Il faut neanmoins avec tout cela.

en prendre plus ou moins, ſelon la nature du temperament, ſelon la difference de l'âge, & ſelon celle des ſaiſons, des clymats, ou des occupations ordinaires. Il faut enfin vivre & manger de quelle façon que ce ſoit, avec moderation : & pourtant de telle maniere, que ſans nuire à la ſanté, l'on puiſſe quelquefois, faire bonne chere, & ſe réjoüir avec ſes amis.

Bien que j'aye dit, qu'on ne pouvoit pas établir des regles poſitives ſur cette matiere, je ne laiſſeray pas d'en propoſer quelques-unes, avec les occaſions, dans leſquelles on pourra les mettre en uſage.

La premiere de ces occaſions eſt, qu'un homme qui aura un grand appetit, ne devra jamais le ſatisfaire entierement, s'il veut ſuivre le conſeil d'Hypocrate, la raiſon, & l'experience.

La ſeconde conſiſte à prendre garde, que ſi aprés le repas, on ſe ſent plus peſant, plus engourdi, & plus foible qu'on ne l'étoit auparavant, c'eſt une marque infaillible, qu'on a pour lors trop mangé.

Et la troiſiéme enſeigne, que la quantité des alimens ſe doit principalement regler par la plenitude ; à cauſe qu'un

corps plein a encore moins beſoin d'aliment, que dans les deux premieres occaſions. Il eſt donc important de connoître cette plenitude, qui ſe trouve ordinairement accompagnée de peſanteur, ou de douleur de tête, des réveries, de l'engourdiſſement du corps, d'aſſoupiſſement méme aprés le repas, d'une laſſitude univerſelle, du dégoût, ou de quelque déreglement du ventre.

Bien qu'on doive garder ces trois regles en general, il faut neanmoins accorder quelque choſe au goût, à la coûtume, & aux autres circonſtances cy-devant marquées. On ne doit pas cependant uſer d'une grande varieté d'alimens, & ſur tout de celle qui fait confondre la viande avec le poiſſon, & le gras avec le maigre.

On doit encore garder un certain ordre dans l'uſage des alimens. Ainſi les viandes qui ſont les plus liquides, les plus faciles à digerer, à ſe corrompre, à couler, ou à relâcher le ventre, ſe doivent prendre dans le commencement du repas, & les autres dans la ſuite; avec cette difference pourtant, qu'on les peut quelquefois finir par le boire, mais

qu'on ne l'en doit pas ordinairement commencer.

Maintenant pour ce qui concerne l'heure, & le tems ausquels il faut prendre les alimens, il n'y a personne qui ne sçache, qu'on doit se regler ordinairement à deux repas par jour, & que l'un se fera à propos environ les dix ou les onze heures du matin; & l'autre environ les six heures du soir. On sçait encore, que les nourrices, les femmes grosses, & ceux qui n'ont pas atteint l'âge de vingt ans, peuvent souvent joindre à ces deux repas, le déjûner & le goûter : & qu'on peut méme accorder à peu prés le méme privilege à un temperament fort bilieux, salin, ou vorace, & à tous ceux qui sont obligez de s'agiter fort dans quelque long exercice. De quelle maniere que ce soit, il sera neanmoins toûjours avantageux de ne manger pas en sortant du lit, & sans avoir fait auparavant quelque espece de promenade, ou de mouvement, qui agite en quelque maniere le corps.

Il sera encore avantageux aux uns & aux autres, de regler à peu prés les heures, & le nombre de leurs repas, par

leur appetit, & ſelon que leur eſtomach ſe trouvera plûtoſt ou plus tard vuide; avec cette condition pourtant, qu'on mangera ordinairement paſſablement au dîner, mediocrement au ſouper, fort peu au déjûner, & beaucoup moins au goûter. La raiſon eſt, qu'on doit toûjours manger moins dans le declin du jour, que dans l'augment; à cauſe que l'eſtomach ſe trouve alors vuide, & que l'exercice ou la chaleur du Soleil favoriſent la coction; au lieu que dans ſon declin, l'eſtomach ſe trouve au contraire preſque toûjours plein, ſans chaleur, & ſans qu'aucun exercice vienne à ſon ſecours. Il faudra neanmoins en toutes ces occaſions accorder quelque choſe à la coûtume, au temperament, & à l'appetit; & en regler auſſi-bien la quantité des alimens pour chaque repas, que le tems & les heures en ont eſté déja reglées.

Pour ce qui concerne le boire ordinaire, il y faut garder à peu prés les mémes regles que nous venons de preſcrire dans le manger. La boiſſon des repas doit eſtre ainſi de bon vin trempé avec plus ou moins d'eau, ſelon la ſaiſon, le temperament, l'âge, & la foibleſſe de l'eſtomach

Il faut boire peu & souvent dans chaque repas, pour en dissoudre insensiblement les alimens, & pour ne relâcher ou noyer pas trop l'estomach ; mais avec cela toûjours moins au souper qu'au dîner ; à cause de la raison que je viens de donner à l'égard du manger dans une pareille occasion. Et dans le general, on tient communement, que trois mediocres verres du vin, temperé d'eau, suffisent à l'ordinaire pour chaque repas ; & qu'on prend le premier par necessité ; le second pour l'utilité ; & le troisiéme par volupté. Il faut neanmoins ordinairement boire assez souvent, & à grands traits durant l'Eté, pour resister plus facilement aux chaleurs, & à la secheresse de cette saison.

On ne doit cependant jamais boire du vin avec excés : car sa trop grande quantité est incomparablement plus nuisible au corps & à l'esprit, que celle des autres alimens. Et bien que personne n'ignore le grand prejudice que fait à un honnête homme la frequente débauche du vin ? à peine s'avise-t-on, qu'elle abrege considerablement la vie, qu'elle dissipe les esprits dans la masse du sang, & qu'elle affoiblit beaucoup toutes les parties ner-

veuses. On ne prend pas garde encore, qu'elle enflâme les humeurs, trouble l'imagination, & produit les cathairres, les tremblemens, la paralisie, ou l'apoplexie ; & qu'elle détruit enfin l'economie des fonctions naturelles, tant du corps que de l'esprit.

Pour ce qui regarde les collations, que quelques-uns font presque indifferemment à toute heure, c'est une coûtume qui ne peut estre que fort nuisible à la santé : car on trouble par ce moyen la digestion du dîner & du souper, & l'on donne ainsi occasion à la production de quantité d'excremens, & de beaucoup de cruditez. J'avoüe neanmoins, qu'il se presente quelquefois des occasions, où ces collations peuvent étre utiles à la santé. Ainsi ceux qui se fatiguent à lachasse, dans les grands voyages, ou dans quelqu'autre exercice violent; ou bien ceux qui mangent tres-peu dans le repas, qui agitent fort leur esprit, & qui ont l'estomach extraordinairement foible ou delicat, tous ceux-là peuvent utilement prendre de tems en tems un demy verre de vin, avec une croûte de pain, pour se substanter, & pour reparer la

grande dissipation qu'il se fait des esprits en toutes ces occasions.

Il faut neanmoins distinguer les premieres entre toutes les autres : car dans celles-là on peut faire trois ou quatre repas par jour, & manger souvent des viandes grossieres, si l'on a l'estomach passablement bon ; parce que ces alimens grossiers soûtiennent plus long-tems les forces, outre qu'ils ne se consument pas si-tost que les delicats ; & qu'ils resistent ainsi d'avantage à la violence d'un mouvement, & à la fatigue que donne un long exercice. De là viens aussi, que les Artisans, & les Laboureurs ont besoin de manger souvent, & de se nourrir des viandes grossieres ; puis qu'ils ne sçauroient autrement resister à la peine de leurs travaux ordinaires.

Pour ce qui est des occupations qu'on doit rechercher aprés le diner, ou le souper, j'ay déja dit, qu'il faut se promener doucement aprés ce dernier repas, & demeurer en repos aprés l'autre. De quelle maniere qu'on se ménage neanmoins, en ces deux occasions, il sera toûjours avantageux d'éviter pendant une ou deux heures toute sorte d'application

d'esprit, même celle du jeu, si elle est un peu forte, & toute sorte d'exercice violent, pour n'en interrompre pas la digestion, & n'y dissiper ou rappeller ailleurs les esprits & la chaleur. Car c'est de là que proviennent les plus grandes cruditez de nos humeurs, qui sont comme la source & le germe de la plusparr des maladies.

Il me resteroit maintenant à parler du boire à la glace; mais je n'en parleray pas en particulier, parce qu'un chacun sçait, & experimente, que la fraicheur de cette boisson resiste puissamment aux ardeurs de l'Eté, ou de l'Automne, & à celles d'un temperament bilieux ou fiévreux; qu'elle empéche encore la trop grande dissipation des esprits, & qu'elle profite ainsi à l'estomach, & à la coction, pourveu que ce ne soit pas dans un sujet épuisé, rempli de cruditez, fort tendre, fort jeune, ou fort avancé dans l'age.

Je pourrois décrire aussi, dans ce Chapitre, les diverses alterations, que la different nature de l'air & des vents excite dans nos constitutions; d'autant plus qu'ils nous fournissent une espece d'aliment : Mais parce qu'on ne peut pas

commodement changer d'air, ou de clymat, ny par conſequent éviter les vents, dont il eſt agité, je n'en parleray que ſuccinctement. Je diray ainſi, en peu de mots, que l'air le plus pur, le plus temperé, & le plus éloigné des mers ou des marêts eſt dans le general le meilleur, & que de tous les vents celuy de Viſe, ou d'Aquillon paſſe ordinairement, en ce païs, pour le plus ſain; & qu'au contraire celuy des Mers du Midy, appellé Marin, ou Auſtral, nuit le plus à la ſanté. Neanmoins telle que puiſſe eſtre la nature de l'air & des vents, on pourra, ſans changer de ciel, ou de clymat, ſe les rendre, en quelque maniere, & aſſez commodement, plus ſalubres, ou moins nuiſibles: & ce ſera en ſe tenant ordinairement en une chambre, dans le Printems, & dans l'Automne, percée du côté d'Orient; dans l'Hyver, ou le tems froid, du côté du Midy; & dans l'Eté, du côté du Septentrion: & en y donnant auſſi entrée au vent, ſelon qu'il ſera ſai ou nuiſible. J'ajoûteray enfin, que l'air des montagnes eſt dans le general plus ſain, plus pur, plus ſubtil, & plus frais, que celuy des plaines. Neanmoins com-

me ces differens airs excitent ſouvent des maladies differentes, & que les temperamens ſont d'ailleurs divers, tantoſt les uns ſe trouvent mieux dans les plaines, & tantoſt les autres dans les montagnes. L'air de la campagne eſt auſſi plus ſain, plus pur, plus frais, plus penetrant, & plus ſubtil que celuy de la ville ; & il eſt par conſequent avantageux d'aller de tems en tems reſpirer l'air de la campagne, principalement dans les belles ſaiſons.

Cependant ſoit qu'on ſe tienne à la ville, ou qu'on demeure à la campagne, il ſera toujours utile à la ſanté, de paſſer, ſi on le peut commodement, le Printems & l'Hyver dans les lieux, qui avoiſinent la Mer ; d'en reſter au contraire éloigné, ou retiré dans les montagnes couvertes de gazon, pendant l'Eté & l'Automne, & de ne reſider pas du tout, durant ces deux dernieres ſaiſons, dans les endroits où il y a des terres fertiles en ſalikor. Je rendrois maintenant raiſon de ces choſes, ſi je ne les avois déja clairement expliquées dans le troiſiéme Chapitre de mon Traité des Fiévres, où l'on juſtifiera ſans peine tout ce que je viens d'en rapporter.

Je pourrois faire encore icy mention de quelques autres precautions utiles à la ſanté ; telles que ſont d'éviter l'humidité des pieds, les pluyes, le ſerain, & les rayons du Soleil ; & d'avoir ſoin de laver tous les jours les mains, & les pieds de loin en loin, avec une décoction chaude de rômarin, de ſauge, de laurier, de menthe, & de thim. Je pourrois même recommander de bien macher la viande, & le pain ; de ne negliger pas, ſur tout le matin, de tenter à vuider une fois le jour les excremens du ventre, du nais, & du crachat. Mais comme perſonne n'ignore ces choſes-là, & que je les ay déja touchées, je n'en parleray pas d'avantage : Je feray ſeulement remarquer à l'égard des alimens, que c'eſt une faute tres-prejudiciable à la ſanté de les avaler, ſans les avoir auparavant bien machez, & promenez dans la bouche, que pluſieurs perſonnes tombent dans ce defaut, ſans y prendre garde ; & qu'il eſt de la derniere importance, quelles affaires qu'on ait, ou quel plaiſir qu'on prenne à ſe hâter, de tâcher à s'en corriger. Car la premiere preparation ou coction de ces alimens ſe commençant dans la bouche, ſi l'on

ne leur donne pas le tems de s'y bien inciser, & de s'y bien broyer avec leur dissolvant, qui est la salive, & qui y coule insensiblement par le moyen de la mastication : si toutes ces choses ne concourent pas à leur digestion, jamais elle ne se perfectionnera dans l'estomac, ny dans les autres parties, sur tout si elles se trouvent atteintes de quelque foiblesse. Et c'est à cause que le defaut de la premiere coction ne se repare jamais dans les autres, parce qu'elle est la plusdifficile,; ce qui donne ainsi occasion à des maladies fort frequentes, tres-longues, & tres-fâcheuses.

Pour ce qui regarde enfin le sexe, la difference qu'il faut faire en cette occasion, est que les femmes ayant ordinairement le corps moins transpirable, & la complexion plus humide & plus delicate que non pas les hommes, les alimens les mieux temperez, les moins humides, & les plus penetrans, ou apperitifs, leur seront les plus convenables. Ce sera encore par ce moyen, que leurs menstruës couleront selon l'ordre de la nature, & qu'elles dissiperont par la transpiration les superfluitez de leurs mauvaises humeurs.

Il ne me reſte maintenant, pour finir ce Traité, qu'à parler de quelques Remedes qu'on prend ordinairement par precaution, ou par volupté; & qu'à décrire en particulier les proprietez des Alimens les plus uſitez; à cauſe que je n'en ay parlé juſques icy qu'en general. Je vais auſſi ſatisfaire à ce détail, dans le Traité des Alimens, qui rendra veritablement la matiere plus longue; mais qui ſera en échange, d'une plus grande utilité pour le bien public, pour mieux connoître juſques aux choſes les plus familieres, & pour ménager plus facilement la ſanté.

Fin du Premier Traité.